

Chronische Müdigkeit beheben

Stefan Bogdanov



Die chronische Müdigkeit hat viele Gesichter und viele Ursachen

Die chronische Müdigkeit (Chronic Fatigue, CF) ist eine sehr verbreiterte gesundheitliche Störung. Zirka 10 % der Bevölkerung ist davon befallen. Eingeschlossen im CF-CFS Kontinuum sind auch Krankheiten wie Fibromyalgie, Borreliose, Multiple Chemische Sensitivität (MCS) usw. Manchmal enthalten Reizdarm und Histamin-Intoleranz chronische Müdigkeit als Begleitsymptom. Weil bei allen diesen Krankheiten klare klinische Kriterien fehlen, werden die Betroffenen oft als psychisch krank abgetan. Ca. 1 % der Bevölkerung, ist vom chronischen Müdigkeitssyndrom betroffen, genannt CFS/ME (ME - myalgische enzephalomyelitis): eine besonders schwere Form der chronischen Müdigkeit.

Während der Corona Pandämie bekommen ca. 10-20 % der Covid-19 Erkrankten Long Covid. Dies ist eine Form von chronischer Müdigkeit die zum CF und ME/CFS Spektrum gehört.

Nach Definition dauert die CF mindestens 6 Monate, CFS dauert in der Regel viel länger, in der Regel mehrere Jahre. Beide Formen sind multi-kausal und sind schwer zu behandeln. In klinischen Studien mit CFS Betroffenen erzielten durchschnittlich 40% der Patienten im Verlauf der Behandlung eine Verbesserung (Bereich 8%-63%); Nur 8%-30% konnten Ihre Arbeit wiederaufnehmen.

Die chronische Müdigkeit, CFS und Long-Covid sind multi-kausale Krankheiten. Das Ursachenspektrum der verschiedenen Formen der chronischen Müdigkeit ist das gleiche, die Ursachen der Müdigkeit sind individuell verschieden. Der hier präsentierte Plan zur Behebung der chronischen Müdigkeit gilt prinzipiell für alle oben beschriebenen Formen der chronischen Müdigkeit. Er basiert auf die Erfahrung von [Dr. Hirsch](#) USA, mit Tausenden von Patienten mit chronischer Müdigkeit. Ich wende diese Methode an bei meiner Arbeit an: Das Vorgehen ist je nach Patient individuell weil bei jedem Patienten sind die Ursachen der Müdigkeit verschieden sind.

Der Vier-Stufen-Plan zur Behebung der chronischen Müdigkeit

Dieser Vier-Stufen-Plan ermöglicht Ihnen

1. Ursachen für die chronische Müdigkeit identifizieren
2. Optimale Lebensstillgewohnheiten etablieren: Diät, Entspannung, Schlaf und Bewegung
2. Die Mängel an Nährstoffen, Hormonen, Energieproduktion beheben
3. Schadstoffe durch Aktivierung des Stoffwechsels und der Nieren-, Leber- und Lymph-Entgiftungswege eliminieren.
4. Beseitigen der Infektionen

1. Die Ursachen für die chronische Müdigkeit identifizieren

An erste Stelle werden die Ursache für die chronische Müdigkeit diagnostiziert

- Einige Diagnosen werden auf Grund der Symptome gestellt, die mit Labortests bestätigt werden.
- Andere Diagnosen wieder werden eher auf Grund von Tests gestellt
- Einige Diagnosen werden eher auf Grund der Symptome gestellt, denn die Tests sind unsicher.

Die Verursacher der chronischen Müdigkeit werden in zwei Kategorien unterteilt

- Defizite
- Toxische Einflüsse

1. Defizite

- Diät
- Vitalstoffe:
 - Vitamine: Vit B12, Vit D, Vit. C, Folsäure,
 - Mineralstoffe: Mg, Ca, Fe, Se, Mn, Li
 - Andere : CoQ10, Glutathion, Omega-3 Säuren, L-Carnitin etc.
- Wasserhaushalt
- Schlaf
- Bewegung
- Emotionen (Trauma)
- Hormone (Nebenniere, Schilddrüse, Sexhormone) und Neurotransmitter
- Mitochondrien

2. Toxizitäten

- Verstopfung
- Schimmelpilze
- Schwermetalle
- Chemikalien -
- Tarn-Infektionen (Borreliose, Ehrlichia, Anaplasma, Babesia Bartonella)
- Epstein-Barr-Virus und andere Viren
- Sinus-Infektionen
- Darminfektionen
- Zahn/Mund Infektionen
- Lebensmittel-Unverträglichkeiten
- Eingeatmete Unverträglichkeiten
- Elektro-magnetischer Smog

Die Defizite sind leichter zu behandeln als die Toxizitäten. Deshalb beginnt die Therapie mit der Behebung der Defizite.

Die Toxizität-Liste ist sehr lang. Deshalb kann der Heilungsprozess lang und mühsam sein. Er braucht unbedingt eine grosse Motivation und Ausdauer seitens des Betroffenen.

Weil die Toxizität eine grosse Rolle bei der chronischen Müdigkeit spielt, ist am Anfang der Behandlung eine Entgiftung in Form von Einlauf vom Vorteil. In der optimalen Diät (Abschnitt Mängel) sind auch Entgiftungselemente enthalten.

2. Defizite beheben

Biochemische und physiologische Defizite

1. Vitalstoffe

Eine Analyse der Vitalstoffe gibt Auskunft über eventuelle Defizite. Die Blutwerte müssen im Optimalbereich sein, am wichtigsten sind Vitamin B12, D, Folsäure, Magnesium, Eisen aber auch andere Vitalstoffe müssen berücksichtigt werden.

2. Hormone

Defizite im Hormonhaushalt verursachen auch Müdigkeit. Folgende Hormone müssen in Betracht gezogen werden:

- Die Nebennierenermüdung: durch den Ermüdungsstress sind die Stresshormone Cortisol, Adrenalin und Noradrenalin vermindert.
- Schilddrüsenhormone ins Gleichgewicht bringen. Oft gibt es eine Unterfunktion der Schilddrüse, welche Müdigkeit verursacht.
- Sexhormone

3. Neurotransmitter

Die Konzentrationen der Neurotransmitter sind erniedrigt. Serotonin-, GABA-, Glutamat- und Dopamindefizite sind mit chronischer Müdigkeit verbunden.

4. Mitochondrien

Bei Leuten mit chronischer Müdigkeit funktionieren die Mitochondrien mangelhaft. Die Körperenergie wird zum grossen Teil von den Mitochondrien, die Zellenergie-Fabriken, geliefert. Nach Prof. Naviaux, USA, spielen die Mitochondrien eine zentrale Bedeutung für die Entstehung des CFS. Danach bewirken die Entzündungen und die Toxine im Körper, eine Änderung der Mitochondrien von Energie- in den Körperabwehr-Modus (Cell Danger Response), mit dem Resultat dass die Mitochondrien nur noch wenig Energie produzieren können.

Emotionen (Trauma)

Es wird angenommen, dass die chronische Müdigkeit in engem Zusammenhang mit dem Ausmass an Trauma oder chronischem Stress im Leben des Betroffenen steht. Trauma oder Dauerstress wirken sich auf viele Teile des Gehirns aus, darunter auch auf die HPA-Achse, eine sensible Rückkopplungsschleife zwischen Hypothalamus, Hypophyse und Nebennieren. Übermäßiger Stress oder Traumata schwächen auch das Immunsystem und können latente Infektionen reaktivieren. Mehr Frauen als Männer entwickeln nach einem traumatischen Ereignis eine chronische Krankheit wie chronische Müdigkeit. Es gibt verschiedene Arten von Trauma, am bekanntesten ist die ACE (Adversed Childhood Experiences). Die ACE-Studie (Adverse Childhood Experiences) hat ergeben, dass Traumata in der Kindheit die Gesundheit eines Menschen für den Rest seines Lebens beeinflussen, und zwar in vielerlei Hinsicht, nicht nur was das Risiko von Müdigkeit betrifft. Damit soll wiederum nicht gesagt werden, dass chronische Müdigkeit eine psychiatrische Krankheit ist, sondern dass Stress die Funktionsweise des Körpers verändert.

Die Integrative Therapie

1. Diät

Es gibt keine universelle, für alle Leute richtige Diät. Aber sie muss die Grundstoffe enthalten, die wir benötigen, um ein gesundes Leben zu ermöglichen. Dazu gehören Makronährstoffe wie Qualitäts-Eiweiss, -Fett und -Kohlenhydrate sowie Mikronährstoffe wie Vitamine, Mineralstoffe, Aminosäuren, Enzyme und Wasser. Fertige Lebensmittelprodukte enthalten ungesunde Zusatzstoffe und sollten nicht konsumiert werden. Möglichst alle Lebensmittel müssen natürlich und unverarbeitet sein.

Die Grundlage unserer Ernährung sollte ca. 500-600 g Gemüse pro Tag sein. Vor allem grüne Blattgemüse sind sehr wichtig, weil sie besonders viele Antioxidantien und gesundheitsfördernde Stoffe, sogenannte sekundäre Pflanzenstoffe, enthalten. Entgiftende Gemüsesorten (Brokoli und andere Kohlarten) sind regelmässig zu konsumieren. Vielen Lebensmittel enthalten heute leider Schadstoffe.

2. Mikrobiom und Darmgesundheit

Sie können Ihre Müdigkeit nicht beseitigen, wenn Sie Lebensmittel essen, die Sie ihre Darmgesundheit und ihr Mikrobiom schädigen. (siehe [Abschnitt Verdauung](#)) Alle unverträglichen Nahrungsmittel müssen von der Diät eliminiert werden. Die Mikrobiom- und Darmgesundheit wird durch eine Mikrobiom-Stuhlanalyse untersucht.

3. Wasserhaushalt

Die Trinkmenge ein wichtiger Faktor für den Energiehaushalt. Wenn Sie zu wenig Wasser trinken können die Toxine nicht ausgeschieden werden und sie entwickeln Müdigkeit. Wenn Sie zum Beispiel 70 kg wiegen, sollten Sie täglich 2.1 L Wasser trinken. Wenn Sie jedoch Nebennierenprobleme haben (siehe

Kapitel "Optimieren Sie Ihre Nebennieren"), müssen Sie 25 Prozent mehr Wasser pro Tag trinken (oder etwa 2.7 L für eine Person mit einem Gewicht von 70 kg).

4. Schlaf

Genügender Schlaf ist eines der 6 wichtigsten Faktoren für die Gesundheit. Zu wenig und schlechter Schlaf verursacht Müdigkeit. Die Schlafoptimierung muss oberste Priorität eingeräumt werden.

5. Bewegung

Obwohl Sie an Müdigkeit leiden, wirkt eine angepasste Bewegung der Müdigkeit entgegen. Im Prozess der Energiesteigerung können Sie die Intensität der Bewegung steigern. Leute mit ME/CFS müssen ein sehr sanftes Bewegungsprogramm durchführen, um Energieabstürze zu vermeiden.

6. Emotionen und Stress

Stress ist eine wichtige Ursache von vielen chronischen Krankheiten. Insbesondere gilt das für die chronische Müdigkeit. Für viele Betroffene beginnt die Müdigkeit nach einer grossen Stressperiode. Die chronische Müdigkeit ihrerseits verursacht auch psychischen Stress. Es gibt verschiedene Methoden, die helfen, den Stress zu vermindern: Verhaltenstherapie, Entspannungstechniken wie Achtsamkeitsmeditation, Yoga, autogenes Training, Hypnose etc. Stressvermindernde Methoden haben eine zentrale Bedeutung beim Heilungsprozess der chronischen Müdigkeit.

3. Schadstoffe durch Aktivierung des Stoffwechsels und der Nieren-, Leber- und Lymph-Entgiftungswege eliminieren

1. Verstopfung

Bei einer Verstopfung bleiben die Abfallprodukte, die aus dem Körper herauskommen wollen, bei leider im Magen-Darm-Trakt stecken und werden wieder in den Blutkreislauf aufgenommen. Die Verstopfung ist ein Zeichen für einen langsamen Stoffwechsel. Der Stoffwechsel kann beschleunigt durch folgende Massnahmen: Entzündungen und Ungleichgewichte im Darm beheben; mehr Bewegung; bessere Versorgung mit Ballaststoffen und Magnesium; Dehydrierung und Stress bekämpfen.

2. Aktivierung der Nieren-, Leber- und Lymph-Entgiftungswege

Die Entgiftungswege im Körper durch Niere, Leber und Lymphe müssen aktiviert werden:

- Niere aktivieren durch mehr Wasser-Trinken.
- Leber-Entgiftung aktivieren: durch spezifische Lebensmittel: Broccoli, Blumenkohl, Kohl, Artischocken, Knoblauch.
- Lymphentgiftungswege aktivieren durch manuelle Lymphdrainage

3. Feste Schadstoffe

Schwermetalle und andere Schadstoffe verursachen Entzündungen und beschädigen die Energieproduktion. Belastende Schwermetalle müssen abgeleitet werden, und die Aufnahme muss unterbunden werden. Es gibt viele andere Schadstoffe die wir durch die Nahrung und Kosmetik aufnehmen: Nahrungsmittelzusätze, Geschmacksverstärker, Aromastoffe, Pestizide etc.

4. Eingeatmete Schadstoffe

Die eingeatmete Luft kann auch Schadstoffe enthalten, die chronische Müdigkeit auslösen. Die Schadstoffe können von der Aussenluft kommen (Industrieexposition, Pollen) oder von Innen (Farben, chemische Behandlungsmittel, die im Haus verwendet werden).

5. Elektromog

Wir leben jetzt in einem Meer von elektromagnetischen Frequenzen (EMF). EMF werden von allem erzeugt, das elektrisch oder mit Batterien betrieben wird: Computer, Mobiltelefone und -Antennen, Elektroautos, Stromleitungen, Licht, Kühlschrankschrankmotor, Ihre Uhr und all die unsichtbaren Frequenzen wie Wi-Fi, Bluetooth, Infrarot, intelligente Messgeräte und Radio. Die Exposition der Öffentlichkeit gegenüber elektromagnetischer Strahlung hat in den letzten drei Jahrzehnten dramatisch zugenommen. Der elektro-magnetische Smog kommt zusätzlich zum übrigen Stress und wird auch mit chronischer Müdigkeit verbunden.

4. Infektionen

1. Schimmelpilze und Toxine

Pilztoxine sind sehr toxisch und können Müdigkeit hervorrufen.

2. Tarn-Infektionen und Toxine

Es gibt viele Bakterien (Borrelia, Ehrlichia, Anaplasma, Babesia, Bartonella), die durch Zeckenbisse übertragen werden. Oft werden die Bisse nicht gemerkt. Die Bakterien nisten sich in den Zellen ein (Tarnung) und verursachen von dort aus Entzündungen, z.B. Borreliose oder Neuroborreliose. Befallene Leute haben neben der chronischen Müdigkeit oft auch Glieder- und Kopfschmerzen.

3. Virus Infektionen

Retroviren wie Epstein-Bar Virus (verursacht das Pfeiffer'sche Drüsenfieber) zusammen mit dem Cytomegalovirus sind in allen Leuten vorhanden. In Leuten mit chronischer Müdigkeit sind jedoch diese Viren aktiv tragen zur Entzündung und zur Müdigkeit bei. Sie können mit antiviral -wirksamen pflanzlichen Produkten bekämpft werden.

Schwere Virusinfektionen wie der Covid 19-Virus lösen Schäden an den meisten Organsystemen vor allem an Lungen, Herz-Kreislauf, Niere und Gehirn. Diese Schäden. Sie beeinflussen auch langfristig das Immunsystem.

4. Sinusitis-Infektionen

Stirnhöhlenentzündungen sind oft mit chronischer Müdigkeit verbunden. Sie verursachen Kopfschmerzen. Die häufigsten Infektionen der Nasennebenhöhlen stammen von Schimmel, Hefe und "Multiple Antibiotika-resistente Coagulase-negative Staphylokokken". All dies kann Müdigkeit verursachen oder zu ihr beitragen. Die Infektionen sind in einem «Virus-Film» bedeckt und somit «getarnt» und schwierig zu bekämpfen vom Immunsystem und von antiviralen Medikamenten.

5. Darm Infektionen

Infektionen im Darm können von Bakterien, Hefen und Parasiten ausgehen und überall im Darmtrakt auftreten, einschließlich des Mundes, des Magens sowie des Dünn- und Dickdarms. Infektionen im Darm verursachen Entzündungen, Funktionsstörungen und schließlich eine erhöhte Darmdurchlässigkeit oder einen "Leaky Gut». Das Resultat ist eine ständige stille Entzündung im Organismus, verbunden mit Müdigkeit.

6. Zahn/Mund Infektionen

In den letzten Jahren hat die Forschung gefunden, dass Infektionen im Mundraum die Risiken für chronische Krankheiten und auch Müdigkeit erhöhen. Deshalb muss die Zahn- und Mundraumpflege einer täglichen Priorität eingeräumt werden. Mit einer guten Zahnbürste und natürlicher Mundpflege können die Zahnfleisch- und Mundraum Infektionen im Schach gehalten werden.

Mein Coaching

Mein Programm für die Behebung der chronischen Müdigkeit basiert auf die Erfahrungen, die ich bei der Betreuung von Leuten mit chronischer Müdigkeit gewonnen habe, sowie auf die Absolvierung des Programms «Fix Your Fatigue» des amerikanischen Arztes und Chronic Fatigue Spezialisten Dr. Evan Hirsch, www.fixyourfatigue.com

Dieses Programm basiert auf das Integrative Funktionelle Medizin Model für die Behandlung der chronischen Müdigkeit. Ich habe eine Ausbildung in der Anwendung der IFM in der klinischen Praxis. Angewendet auf die chronische Müdigkeit versucht [der Approach der IFM](#) die Wurzelursachen für die gesundheitliche Störung zu finden und sie zu eliminieren.

Bücher

1. Ständig müde und erschöpft - Neue Kraft schöpfen aus den Quellen der Natur, Dr. Angela Fetzner, 2017
2. ME - Myalgische Enzephalomyelitis vs. Chronic Fatigue Syndrom: Fakten Hintergründe Forschung, Katharina Voss, 2015
3. Leben mit chronischer Erschöpfung – CFS: Ein Ratgeber für Patienten, Dr. Joachim Strienz, 2015

4. Mit meinem Immunsystem stimmt etwas nicht!: Was Sie bei Fibromyalgie, Hashimoto und anderen Erkrankungen tun können, Dr. Joachim Strienz, 2016
5. Lyme-Borreliose natürlich heilen: Borreliose und ihre Koinfektionen Chlamydiose und Rickettsiose. Die Buhner-Protokolle, November 2017
6. Naturheilkunde bei muskulären und neuromuskulären Erkrankungen: Fibromyalgie, (Spät) Borreliose, Restless-legs-Syndrom und Polyneuropathie, Oliver Ploss, 2013
7. Das Long-Covid-Syndrom überwinden: Klassische und alternative Therapien ausschöpfen und zu neuer Lebenskraft zurückfinden, P.Niemann, 2021

www.dergesundheitscoach.ch